

# 6 栄養バランスの良い食事とは

主食

ごはん、パン、麺類などで、エネルギーのもとになります。

主菜

肉、魚、卵、大豆製品などで、筋肉など体を作るもとになります。

副菜

野菜、きのこ、海藻類で、体の調子を整える働きをします。

1日3食、  
主食・主菜・副菜を  
そろえた食事を  
食べる事が大切です。

